

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

На 07.09.2026 (Понедельник)

г.о. Самара

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	205	8,86	11,34	55,66	360,80
377	Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
Итого:		587	17,04	12,93	95,65	553,48
Обед						
99	Суп из овощей	200	1,40	3,70	8,07	71,21
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
288	Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
256	Мясо тушеное (с)	100	10,58	28,17	2,56	305,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	175	9,24	7,46	42,94	275,93
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
Итого:		756	30,72	43,97	121,10	1008,26
Полдник						
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,60	14,36	41,13	320,00
—	Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00
Итого:		300	14,10	16,61	53,88	399,00
Весь рацион питания:		1643	61,86	73,51	270,63	1960,74

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
61,86	73,51	270,63	160,800	0,770	20,18	98,41	9,50		540,15	963,58	413,75	134,67

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

Школа №27

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Школы №27

На 07.09.2025 (Понедельник) № 27



№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
11	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	255	6,34	13,33	53,99	361,98
377	Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
Итого:		647	15,28	15,00	98,90	578,26
Обед						
99	Суп из овощей	250	1,75	4,62	10,09	89,01
288	Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
256	Мясо тушеное (с)	100	10,58	28,17	2,56	305,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	205	10,82	8,74	50,30	323,23
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
Итого:		856	33,97	46,36	140,10	1119,95
Полдник						
426	Булочка с повидлом обсыпная	150	9,90	21,54	61,70	480,00
—	Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00
Итого:		350	17,40	23,79	74,45	559,00
Весь рацион питания:		1853	66,65	85,15	313,45	2257,21

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
66,65	85,15	313,45	160,880	0,860	23,19	114,39	12,73	577,73	1000,26	450,92	134,68

Директор

Зав. производством

Шеф-повар



Михалев А.И.

Алферова А.С.